

## **Toxic Positivity Pada Generasi Z**

**Amanda Cantika Samha<sup>1</sup>, Tria Angelina<sup>2</sup>, Yulfi Ramadhona<sup>3</sup>, Mutia Sultari<sup>4</sup>, Amaliyah Aziza<sup>5</sup>, Fari Hussuba<sup>6</sup>, Natasya Alya Putri<sup>7</sup>, Haris Munandar<sup>8</sup>, Muhammad Noer Pasha<sup>9</sup>, Zhaskya Putri Anean<sup>10</sup>, Nur Aini<sup>11</sup>, Yusnidar syahputri<sup>12</sup>, Jassheva Majida Rose<sup>13</sup>, Muhammad Mulfih Andika<sup>14</sup>, Renata Trias Putri<sup>15</sup>**

<sup>1-10</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

<sup>11</sup> Universitas Surabaya, Indonesia

<sup>12</sup> Universitas Islam Negeri Raden Intan, Indonesia

<sup>13</sup> Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

<sup>14</sup> Universitas Islam Negeri Malang, Indonesia

<sup>15</sup> Universitas Gajayana Malang, Indonesia

Corresponding Email : ntsyalyptri08@gmail.com

---

### **ABSTRACT**

Study aims to find out whether generation Z has ever experienced toxic positivity in their lives and provide insight to generation Z about the dangers and impacts of excessive positive thinking without them realizing it. Excessive positive thinking will have a negative impact on life, because we are required to always think positively in any situation. Toxic positivity often occurs in life, but many people are not aware of it have done this toxic positivity. Toxic positivity generally comes from oneself and others who don't experience it the same problem. This study uses a type of library research. In analyzing this literature review, the author using content analysis techniques (content analysis). The results of this study concluded that toxic positivity occurs because there is a negative emotion harbored by someone as an effort to overcome these emotions and toxic positivity also occurs because of the positive response given by other people to the problem at hand, but the response it even becomes negative because we are required to always think positively and be grateful for the problem we face no worse than anyone else. This study concludes that people who experience toxic positivity in their lives, will experience long-term mental disorders. This study is expected to provide insight into generation z not to always think excessively positive and it's okay to think negatively, because it's a feeling normally experienced by humans.

**Keywords:** Toxic Positivity, Positive Thinking

### **ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui apakah generasi z pernah mengalami toxic positivity dalam kehidupan sosial mereka dan memberikan wawasan kepada generasi z tentang bahaya dan dampak berfikir positif secara berlebihan tanpa mereka sadari. Pemikiran positif secara berlebihan akan membawa dampak negatif pada kehidupan, karena kita dituntut untuk selalu berfikir positif pada keadaan apapun. Toxic positifivty sering terjadi dikehidupan, namun banyak orang tidak sadar telah melakukan toxic positivity ini. Toxic positivity umumnya datang dari diri sendiri dan orang lain yang tidak mengalami masalah yang sama. Kajian ini menggunakan jenis penelitian pustaka. Dalam menganalisis kajian telaah pustaka ini, penulis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Hasil kajian ini menyimpulkan bahwa toxic positivity terjadi karena adanya pemendam emosi negatif yang dilakukan seseorang sebagai upaya mengatasi emosi tersebut dan toxic positivity juga terjadi karena adanya respon positif yang diberikan oleh orang lain terhadap masalah yang dihadapi, namun respon tersebut malah menjadi negatif karena kita dituntut untuk selalu berpikir positif dan bersyukur masalah yang kita hadapi tidak lebih parah dari orang lain. Kajian ini menyimpulkan bahwa orang yang mengalami toxic positivity dikehidupannya, akan mengalami gangguan mental yang berkepanjangan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada generasi z untuk tidak selalu berpikir positif secara berlebihan dan tidak apa-apa berfikir negatif, karena itu adalah perasaan normal yang dialami oleh manusia.

**Kata kunci:** Toxic Positivity, Pemikiran Positif

---

### **Pendahuluan**

Generasi z adalah generasi yang memiliki karakteristik berkomunikasi dengan internet dan bergantung pada media sosial. Internet membuat generasi z mengubah cara berkomunikasi yang pada awalnya dilakukan secara tatap muka dan kini dilakukan dengan menggunakan handphone atau via

online. Tidak jarang juga media sosial membuat kita merasa iri, karena postingan orang lain tentang pandangan hidup yang positif dan memiliki sikap yang positif (Lukin, 2022).

Di era globalisasi, toxic positivity memiliki pengaruh yang cukup besar dan tidak jarang juga banyak orang yang mengalami toxic positivity di kehidupan sosial dan individual mereka. Menurut Cherry. K toxic positivity merupakan kepercayaan bahwa seberapa sulit dan mengerikannya keadaan yang ada, seseorang harus mempertahankan pemikiran positif. sedangkan menurut Quintero dan Long toxic positivity adalah hal yang berfokus pada sisi positif dan mengabaikan emosi negatif, serta memaksakan seseorang untuk tetap positif di keadaan yang tidak baik-baik saja (Geaby & Hendro, 2021).

Seiring berjalannya waktu, kita dituntut untuk menerima keadaan dengan cara berpikir positif. Pemikiran positif tersebut didasari oleh penekanan emosi negatif yang diberikan oleh orang lain dan diri sendiri. Penekanan tersebut juga bisa didapat dari berbagai masalah maupun sebuah motivasi yang di berikan orang lain sehingga membuat kita merasa berpikir positif adalah pilihan yang tepat. Tidak sedikit juga orang yang membandingkan masalah seseorang dengan orang lain dan memintanya untuk tetap bersyukur karena masalahnya tidak lebih buruk dari orang lain (Dewi, 2022).

Toxic positivity pada umumnya dapat terjadi pada siapa saja dan siapa saja dapat melakukan toxic positivity, karena tanpa disadari ketika seseorang sedang menceritakan masalah yang sedang dialaminya, banyak respon penyemangat yang kita berikan. Namun, belum tentu orang tersebut dapat menerima motivasi yang kita berikan dan sebaliknya malah terkesan meremehkan masalah yang sedang dihadapi (Zhofiroh, 2022).

Fenomena toxic positivity di era globalisasi sudah menjadi sebuah kebiasaan di masyarakat yang mengharuskan setiap orang harus tetap bahagia apapun kondisinya, walaupun sedang tidak baik-baik saja. Jika hal ini sudah menjadi sebuah kebiasaan, maka akan berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang sedang dihadapkan dengan masalah, mereka akan berusaha untuk menutupi masalahnya dengan orang lain. Oleh karena itu banyak orang yang lebih memilih diam dari pada menceritakan masalahnya dengan orang lain, karena mereka tidak ingin dianggap remeh dan tidak dihargai (Jati, 2022).

### **Metode**

Kajian ini menggunakan jenis penelitian pustaka. Menurut Pohan kajian pustaka adalah suatu kegiatan mengumpulkan data ilmiah utamanya dalam bentuk teori, metode, atau penelitian sebelumnya dalam bentuk jurnal, buku, naskah dokumen dan lain-lain yang ada dalam perpustakaan (Sampoerna University, 2022). Kajian ini lebih terfokus pada dampak dan bahaya toxic positivity pada generasi z di kehidupan sosial dan individualnya.

Prosedur pelaksanaan kajian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang berkaitan dengan toxic positivity menggunakan bantuan google scholar dengan kata kunci pencarian “Toxic positivity” dan “positif beracun”. Selanjutnya mengumpulkan data, penulis kemudian menganalisa setiap jurnal ilmiah yang telah dikumpulkan. Setelah menganalisa dampak dari toxic positivity dan munculah tema toxic positivity pada generasi z. selanjutnya dari hasil kajian telaah, penulis ingin mengungkapkan dampak dari toxic positivity yang terjadi di kehidupan sosial dan individual. Dalam mengobservasi kajian ini, penulis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Menurut Holsti analisis isi adalah suatu teknik dalam mengambil kesimpulan dengan mengidentifikasi berbagai karakteristik khusus suatu pesan secara obyektif dan sistematis (Arafat, 2018).

### **Hasil**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Toxic Positivity sangatlah berbahaya bagi kesehatan mental dan bahkan dapat memberikan banyak dampak buruk lainnya untuk diri seseorang yang mengalami gejala tersebut, seperti depresi, menjadi tidak percaya diri, menjadi mudah cemas, sedih, kecewa, marah dan lainnya. Toxic Positivity ini juga terjadi sebab adanya penekanan emosi negatif sehingga seseorang menjadi berpikir positif setiap saat mereka mengalami atau melalui sebuah keadaan yang memberatkan hati sehingga membuat mereka harus terus menerima keadaan tersebut (Uphadhyay , 2022). Toxic Positivity ini tidak hanya dikenal dengan cara berpikir positif tetapi juga dari cara penyampaian seseorang, tepatnya dari kata – kata yang dilontarkan seperti motivasi yang hendak ditujukan untuk memberikan semangat pada seseorang, namun tanpa ia sadari ternyata motivasi tersebut malah membuat orang menjadi patah semangat dan malah membuat mental mereka menjadi tidak stabil, dengan terjadinya hal tersebut membuat seseorang menjadi menekan emosi negatif mereka untuk terus berpikir positif dengan tujuan agar mereka bisa menyelesaikan masalah (Soerjoatmodjo, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan toxic positivity terjadi pada generasi z, yaitu terdapat empat faktor, yang pertama toxic positivity dapat terjadi karena motivasi yang tidak sesuai yang diberikan oleh seseorang yang awalnya ingin memberikan dukungan namun berakhir tidak sesuai dengan yang diharapkan, kedua respon yang menganggap reaksi atau kondisi kita berlebihan yang membuat kekecewaan dan kemarahan kita meluap, ketiga perasan tidak dipahami karena masalah atau kondisi yang dihadapi dianggap remeh oleh pendengar, keempat mendapatkan kekerasan verbal yang dilakukan oleh keluarga atau teman terdekat, misalnya meminta kita untuk selalu bersyukur apapun keadaannya dan membandingkan kondisi orang lain yang tidak berkaitan dengan kondisi yang dialami sekarang (Geaby & Hendro, 2021).

Adapun penyebab lain toxic positivity dapat terjadi, diantaranya tidak memiliki prinsip yang jelas, selalu bergantung pada apa yang orang lain katakan, tidak mengenali karakter diri sendiri, menganggap diri sendiri tidak mampu melakukan apapun, tidak percaya diri dalam melangkah dan terlalu membiarkan orang lain masuk kedalam masalah yang sedang terjadi (Zahra, 2022). Ketakutan akan perasaan negatif yang terus membayangi, khawatir tidak dapat menemukan jalan keluar untuk masalahnya dan takut akan terus berada dilingkarannya hal yang tidak menyenangkan menjadi bagian dari mengapa toxic positivity dapat terjadi dikalangan generasi z. Dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab toxic positivity terjadi karena dua hal yaitu, faktor internal, yaitu faktor yang terjadi dalam diri sendiri dan faktor eksternal yang disebabkan oleh orang lain (Soeratmodjo, 2020).

Pada generasi z toxic positivity juga dapat terjadi pada saat menjalani hubungan yang tidak sehat sehingga tidak dapat mengenali baik dan buruk sebuah hubungan, serta tidak dapat mengenali bahaya emosional dan fisik yang dapat ditimbulkan oleh hubungan tersebut, walaupun sudah mengetahui bahwa hubungan tersebut tidaklah sehat. Prasangka baik yang terus kita tanamkan dalam hati dan mengabaikan prasangka buruk akan menyebabkan terjadinya toxic positivity (Gaba, 2022).

Lukin (2022) menguraikan dampak yang terjadi apabila toxic positivity terus terjadi, perasaan negatif yang terus- menerus tersimpan di dalam hati akan menjadi semakin besar dan meluap yang membuat seseorang tidak dapat berpikir dengan jernih karena emosi dan perasaan negatif yang tidak dapat dikendalikan dan dikenali. Perasaan menyangkal emosi negatif yang ada dalam diri membuat seseorang berpikir untuk tidak memperhatikan emosi negatif tersebut. Sehingga tubuh dan pikiran diprogram hanya untuk merasa bahagia bukan kecewa.

Karen berpendapat bahwa emosi adalah nilai-nilai netral yang dapat mengasikkan kebahagiaan atau kesedihan dalam diri manusia dan sebuah studi dalam *Journal of Psychosomatic Research* Menemukan bahwa orang yang terus-menerus menyembunyikan dan menekan perasaan mereka berisiko lebih tinggi mengalami kematian dini, termasuk kanker. Dapat disimpulkan bahwa penekanan emosi negatif yang menyebabkan toxic positivity sangat berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik.

Lebih lanjut ketika seseorang menginginkan sebuah pendengar dalam masalah yang dialami tetapi yang terjadi malah saling tidak memahami satu sama lain dan malah menimbulkan seseorang menjadi tidak bisa memercayai orang lain dan bahkan memilih untuk diam dan memendam semuanya sendiri seperti, memendam emosi sedih dan perasaan kecewa dengan tidak menangis dan melampiaskan masalah pada orang lain, tapi malah membuat diri sendiri menjadi menerima tekanan batin dan tekanan pada pikiran yang dapat merusak metal, Kemudian seseorang yang sudah terpengaruh dengan gejala toxic positivity ini pun akan memilih untuk menghindari setiap masalahnya dan mencari kesibukan dengan memfokuskan diri pada urusan yang lain dengan tujuan agar dapat menyelesaikan masalah. Masalah yang mereka anggap akan terselesaikan dengan menghindarinya malah akan menjadi tambah buruk karena setiap masalah harus di hadapi dan di selesaikan bukan malah di hindari (Geaby & Hendro, 2021).

### **Diskusi**

Hasil menunjukkan bahwa generasi z pernah mengalami Toxic positivity. Banyak dari mereka yang tidak menyadari bahwa kata motivasi yang diucapkan tidak selalu bernilai positif, namun mereka hanya mencoba untuk selalu berpikiran positif yang berakhir pada keputusan dalam mengatasi masalah. Toxic positivity sangat penting untuk dipahami pada generasi z, selain untuk menghindari pemendam emosi bisa juga untuk lebih mengerti perasaan diri sendiri. menurut Brooks dan Emmert 1974 ada 4 karakteristik orang dengan konsep diri negatif (1) peka terhadap kritikan orang lain, (2) mudah merespon pujian secara berlebihan, (3) terlalu banyak mengeluh, mencela, dan meremehkan prestasi orang lain, (4) tidak mudah disenangi orang lain dan cenderung mudah putus asa terhadap masa depan. Orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung mudah percaya dengan kata-kata motivasi yang diberikan kepada dirinya. Terkadang kata-kata yang disampaikan tersebut belum tentu baik untuk dirinya (Suharno & Fitriana, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paula Jati bahwa yang melakukan Toxic Positivity belum menyadari jika ucapannya termasuk dalam Toxic Positivity dan Ternyata hanya generasi z yang lebih memahami Toxic Positivity sedangkan generasi sebelumnya masih kurang memahami apa itu Toxic Positivity dan dampaknya. Oleh karena itu diperlukan pemahaman lebih tentang toxic positivity dan dampak buruk yang akan ditimbulkan.

### **Simpulan**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Toxic Positivity itu terjadi karena pemikiran positif yang berlebih tanpa mereka sadari dan kata-kata motivasi yang pada awalnya bersifat positif, namun malah membawa dampak negatif bagi yang menerimanya dan menimbulkan perasaan sedih dan kecewa, karena respon yang diharapkan tidak sesuai dengan ekspektasi atau pikiran. Toxic Positivity biasanya juga terjadi karena ada penekanan emosi negatif pada saat seseorang menghadapi sebuah masalah dan akhirnya mereka berusaha untuk tidak mengeluarkan emosi negatif tersebut. Toxic Positivity sangatlah berbahaya bagi kesehatan mental dan dapat memberikan dampak buruk bagi seseorang yang

mengalaminya. Toxic positivity tidak hanya dilakukan oleh orang lain melainkan kita sendiri dapat melakukan toxic positivity kepada orang lain, karena itu tidak semua orang dapat menerima hal yang dianggap adalah sebuah penyemangat.

### **Referensi**

- Arafat, G. (2018). Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Cara Content Analysis, *Jurnal Alhadharah*. Vol. 17, No. 33: 32-48.
- Dewi, H. (2020). *Toxic Positivity: Ucapan Positif yang Berdampak Negatif*, diakses melalui <https://ubaya.ac.id/2018/content/1110/2838/Toxic-Positivity--Ucapan-Positif-yang-Berdampak-Negatif.html>. Tanggal Akses: 19 Oktober 2022.
- Gaba, s. (2021). Kepositifan Beracun: Bagaimana Hubungannya dengan Hubungan yang Tidak Sehat. Tanggal Akses: 30 November 2022.
- Geaby, M dan Hendro, D (2021). Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi, *psychopreneur Journal*. Vol. 6, No. 1. 2021: 11.
- Jati, P. Dkk. (2021). *Pemahaman Generasi Z Mengenai Pengaruh Toxic Positivity Terhadap Hubungan Sosial Individu*, diakses melalui [https://www.researchgate.net/publication/348519312\\_Pemahaman\\_Generasi\\_Z\\_Mengenai\\_Pengaruh\\_Toxic\\_Positivity\\_Terdapat\\_Hubungan\\_Sosial\\_Individu](https://www.researchgate.net/publication/348519312_Pemahaman_Generasi_Z_Mengenai_Pengaruh_Toxic_Positivity_Terdapat_Hubungan_Sosial_Individu). Tanggal Akses: 18 oktober 2022.
- Lukin, K. (2019). *Toxic Positivity: Don't Always Look on the Bright Side*, diakses melalui <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-positivity-dont-always-look-the-bright-side>. Tanggal Akses: 19 Oktober 2022.
- Muhadin. R. Toxic Positivity; Mengenal Sisi Gelap. *Jurnal Psikologi Kesehatan Mental*. Hal. 1-10.
- Sampoerna University. (2022). *Kajian Pustaka: Pengertian, Tujuan dan Langkah penulisan*. Jakarta: University Sampoerna.
- Soerjoatmodjo, G. (2020). *Manakala Positif Justru Negatif*, Oktober 2020, Vol. 6 No. 19.
- Suharno, A dan Fitriani, S. *Memahami Diri Sendiri untuk Membangun Rasa Percaya Diri dengan Cepat dalam Berbagai Kondisi*.
- Upadhyay, I. Dkk. (2022). *Toward Toxic Positivity Detection*. Hyderabad: International Institute of Information Technology.
- Zahra. M. (2022). *10 Penyebab Kamu Sering Terjebak Toxic Positivity, sering Gegabah*. Diakses melalui <https://www.idntimes.com/life/inspiration/mutia-zahra-4/penyebab-kamu-sering-terjebak-toxic-positivity-c1c2>. Tanggal Akses: 28 November 2022.
- Zhofiroh. (2022). *Toxic Positivity*. Padang: Politeknik Ujung Padang.